VISIT…

LANZAROTE

Caliente.COM

САМБО

Автор А. ХАРЛАМПИЕВ, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР

Из журнала "Наука и жизнь", 1977 г.

Самбо — чрезвычайно ценный по многообразию техники вид спорта. Он способствует воспитанию таких качеств, как сила, ловкость, гибкость, быстрота и выносливость. Кроме того, занятия самбо способствуют развитию всех морально-волевых качеств, памяти и творческого воображения.

Самбо имеет и оборонное значение. Мир пока еще не идеален, и нужно уметь защититься от возможного нападения, не говоря уже о том, что незнание, как обуздать распоясавшегося хулигана, укрепляет в нем чувство безнаказанности. Сам собой напрашивается вывод, что знать приемы самозащиты не только полезно, но и важно для каждого гражданина: это — дело общественного значения.

Самбо состоит из двух отделов: спортивного — борьбы самбо — и боевого, который включает приемы самозащиты и специальные приемы.

Борьба самбо получила распространение в масштабах Советского Союза в конце 30-х годов, а в 1966 году была признана ФИЛА (Международная федерация спортивной борьбы) наравне с вольной и классической борьбой. Специальные приемы самбо преподаются разведчикам, десантникам, пограничникам и всем тем, кому это необходимо для несения соответствующей службы. Что же касается приемов самозащиты, они, повторяем, необходимы каждому. Изучать их лучше параллельно с занятиями борьбой самбо, но можно изучать приемы самозащиты, занимаясь любым видом спорта. Некоторые сомневаются: «не опасно ли преподавать приемы самозащиты широкой массе, ведь эти же приемы будут знать (в числе прочих) и хулиганы».

Излишнее беспокойство!

Хулигану не нужны приемы самозащиты, так как его цель — нападать, а не защищаться. Предположим, что хулиган изучит приемы самозащиты. Как он будет их применять: на него, кроме такого же хулигана, никто не собирается и не будет нападать.

Изучение приемов самозащиты преследует и другие цели, например, уменьшить количество несчастных случаев. Ведь, не умея правильно защищаться, пострадавшие хватают в руки камень, палку и другие предметы, нанося хулигану тяжелую травму. Но жестокость, даже по отношению к хулигану, нам не к лицу. Рекомендуемые приемы самозащиты рассчитаны лишь на обуздание хулигана.

В первом минимуме приемов самозащиты нужно научиться:

— освобождаться от захватов: рывками в определенных направлениях, безвредными нажимами на болевые точки, воздействиями на пальцы и кисти держащих рук;

— защищаться от ударов невооруженного: уходами, подставлением предплечий и захватами рук и ног;

— защищаться от ударов ножом или палкой: уходами, подставлением предплечий и захватами запястья рук с ножом или палкой;

— защищаться от огнестрельного оружия, наставленного в упор: уходами от линии выстрела и захватами кисти руки с оружием.

Однако, защитившись от захвата или удара хулигана, не нужно предполагать, что он одумается и прекратит нападение. Чаще бывает наоборот. Разъярившись от первой неудачи и думая, что это «случайность», хулиган, как правило, с еще большим ожесточением продолжит нападение. Всем известны случаи проявления этой дикой злобы — даже упавшего хулиганы продолжают бить ногами. Следовательно, чтобы избежать продолжения нападения после защиты, нужно тут же произвести сковывающий захват. Сковывающие захваты основаны на поворотах и перегибаниях суставов. Сами по себе они

не вызывают боли, но хулиган, вырывающийся из этих захватов, будет испытывать, боль, причем тем большую, чем сильнее он вырывается. Произведя захват, можно изъять у нападающего палку, нож или другое оружие.

Нужно постоянно помнить, что обучаетесь вы самозащите, а не нападению. Если нет нападения, применить изученные приемы невозможно. Например: прием «защита от удара палкой» можно применить только в тех случаях, когда кто-то замахивается и бьет палкой. (В самозащите отсутствуют приемы, как отобрать палку, тросточку или зонтик у мирного прохожего.) Приемы самозащиты многократно проверены жизненной практикой. Приведем некоторые примеры обоснования выгодности приемов самозащиты.

ПЕРВОЕ. Ударяющая часть тела на протяжении своего пути имеет различную силу в зависимости от скорости движения. Наименьшая скорость — в начале замаха, и в приемах самозащиты удар, как правило, задерживается на замахе.

ВТОРОЕ. Быстрота выполнения приемов самозащиты обеспечивается сложением движений нескольких частей тела. Например, от прямого удара ножом в живот защита складывается из шага влево, поворота туловища вправо и отбива левым предплечьем кисти нападающего вправо. Таким образом, уход влево от линии движения ножа происходит в три раза быстрее, чем в том случае, если бы нож отбивался только одной рукой.

ТРЕТЬЕ. Знание анатомии позволяет во многих приемах самозащиты достигать успеха с малыми затратами силы. Например: при дожимах кисти посредством натяжения сухожилий разгибателей крепко сжатые пальцы раскрываются весьма легко.

ЧЕТВЕРТОЕ. При конструировании приемов самозащиты правильное использование рычагов, образуемых частями тела нападающего и обороняющегося, позволяет намного увеличить вкладываемую в прием силу.

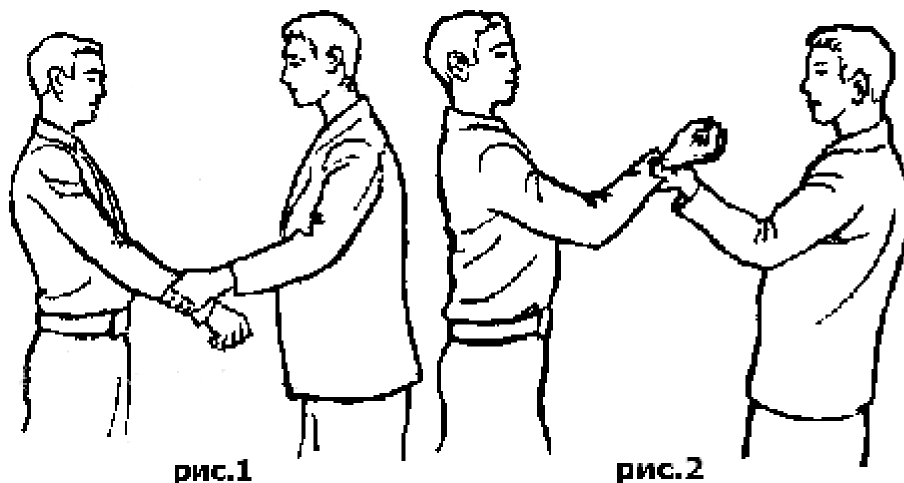
Защититься проще, если известно, с какой стороны последует нападение. Следите за замахом руки нападающего и на какой ноге находится вес его тела, откуда он достаёт оружие и как он его держит.

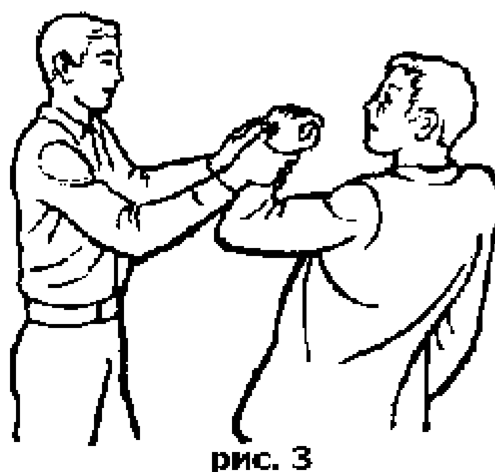
Чтобы изучать приемы самозащиты, подберите себе партнера, а лучше организуйте группу из 4—6 человек. Точно определите время для занятий, учитывая, что на одно занятие необходимо 40—50 минут. Заниматься нужно 2—3 раза в неделю. В начале каждого урока проводите общую разминку (8—10 минут), затем разделитесь на пары. В каждой паре «нападающий» делает три раза подряд точно обусловленное нападение. «Защищающийся» все три раза проводит изучаемый прием самозащиты. Затем партнеры меняются ролями. Так повторяется на протяжении всего времени, отведенного на изучение или совершенствование данного приема. Приемы разучиваются без сопротивления. Движения должны быть плавными, без рывков и в начале изучения медленными. При ощущении, что вот-вот появится боль, необходимо дать сигнал — сказать «Есть!» или два раза похлопать свободной рукой по телу партнера. Партнер должен немедленно ослабить захват.

После усвоения всех деталей приема движения можно делать быстрее. Однако быстрота движения не должна сказываться на четкости.

Все приемы изучаются и совершенствуются на две стороны (вправо и влево). Защиты против оружия должны изучаться и совершенствоваться с соответствующими макетами оружия. На одном занятии лучше изучать только один новый прием и совершенствовать 2—3 уже изученных. Желательно во время занятия несколько раз меняться напарниками, чтобы иметь возможность опробовать приемы на партнерах разного телосложения. Через месяц занятий методы тренировок будут усложняться. Любой захват в какой-то мере ограничивает подвижность захваченного и ослабляет его возможность защищаться. Этим пользуются хулиганы. Иногда один из них производит захват, а второй — наносит удар. Поэтому на первых занятиях нужно научиться быстро освобождаться от захватов.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ

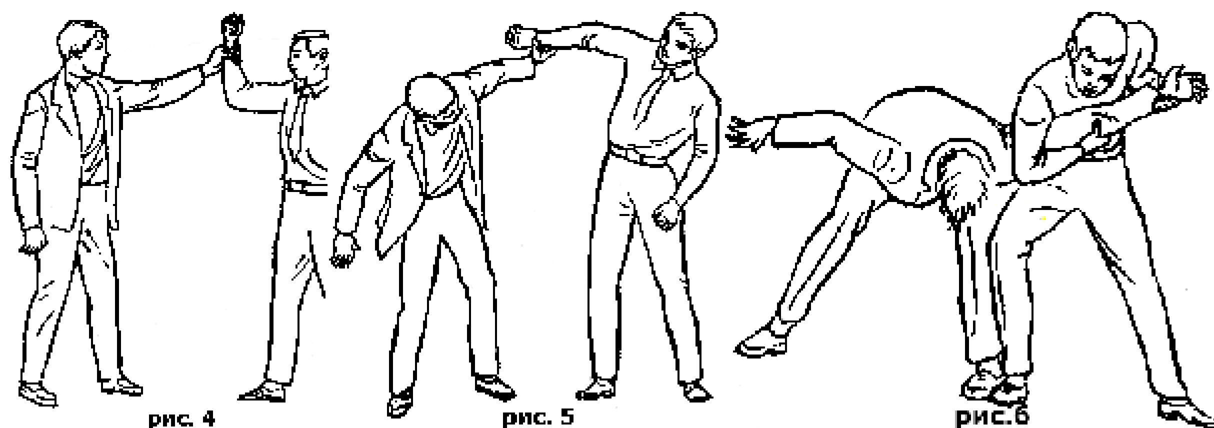

рис.1 рис.2


рис. 3

Нападающий захватил ваше правое запястье снаружи своей левой рукой (рис. 1). Немного сгибая в локтевом суставе захваченную руку, сделайте ею дугообразное движение: на себя-влево-вверх, а затем вправо-вверх, в сторону ногтевой фаланги большого пальца нападающего — так, чтобы он начал отпускать вашу руку (рис. 2). Продолжая движение, упритесь большим пальцем левой руки в тыльную часть основания мизинца нападающего. Полностью освободив правую руку, ее большим пальцем упритесь в тыльную часть Основания безымянного пальца. Оба ваших больших пальца должны быть рядом (рис. 3). Держа плечо и предплечье нападающего под углом 90 градусов, выкручивайте захваченную кисть вправо-кнаружи, направляя ее ладонь к земле. В случае опасности нападения сообщников хулигана продолжайте вращать и направлять захваченную кисть к земле и вправо — этим движением можно завалить нападающего на землю.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗАПЯСТЬЯ И ПЕРЕГИБАНИЕ ЛОКТЯ

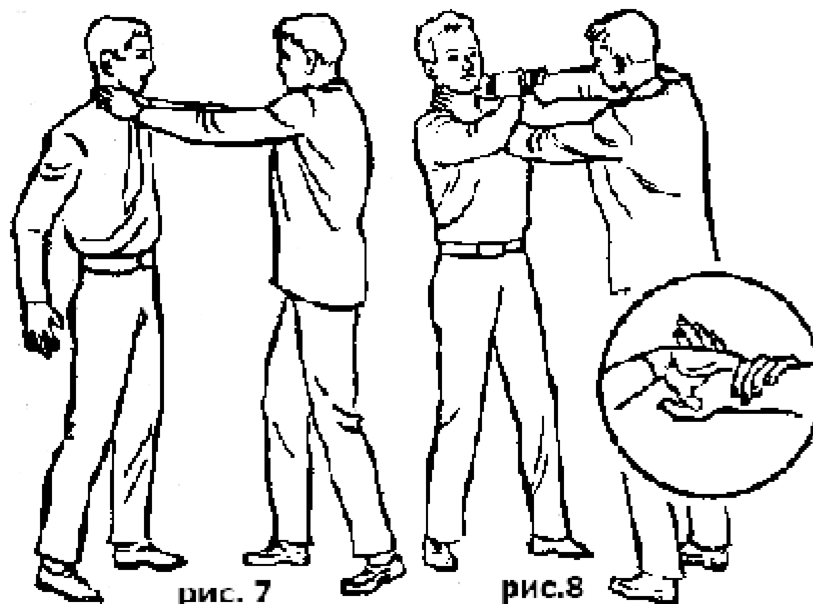
Нападающий захватил ваше правое запястье снаружи так, что его мизинец оказался ниже других пальцев (рис. 4). Сделайте дугообразное движение правым предплечьем влево-вниз и затем вправо-вверх так, чтобы ваше запястье все время давило на большой палец нападающего (рис. 5).

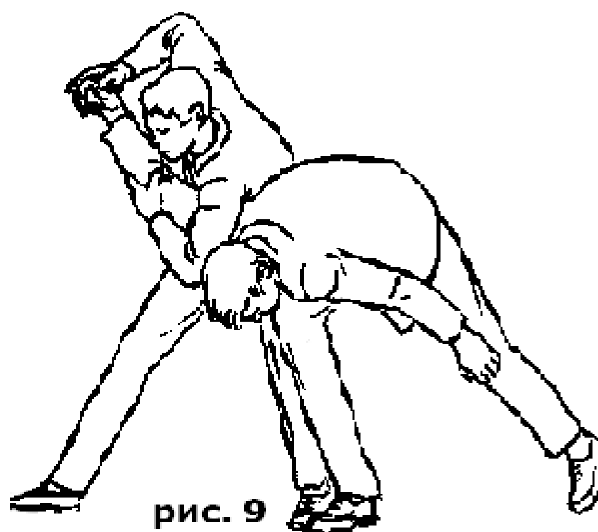


В тот момент, когда нападающий начнет отпускать захват, возьмите левой рукой снизу его запястье, быстро переместитесь вправо и, освободив правую руку, захватите под мышку левую руку нападающего (рис. 6). Крепко зажимая захваченную руку под мышкой, переведите ее кисть вперед-вверх с таким расчетом, чтобы локоть нападающего, перегибался через вашу правую ладонь.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА ЗА ГОРЛО

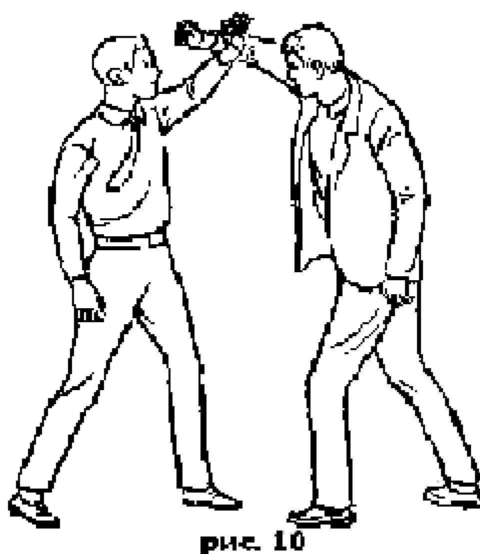
Нападающий захватил ваше горло спереди двумя кистями (рис. 7). Левой кистью захватите снизу запястье правой руки нападающего, а правой захватите сверху его правую кисть так, чтобы концом большого пальца можно было упереться в пястную кость большого пальца, а четырьмя — захватить ребро ладони (рис. 8). Поверните захваченную руку вправо вокруг оси и захватите ее под левую подмышку. Дожимая кисть нападающего по естественному сгибу, перегибайте его локтевой сустав через вашу левую ладонь (рис. 9).

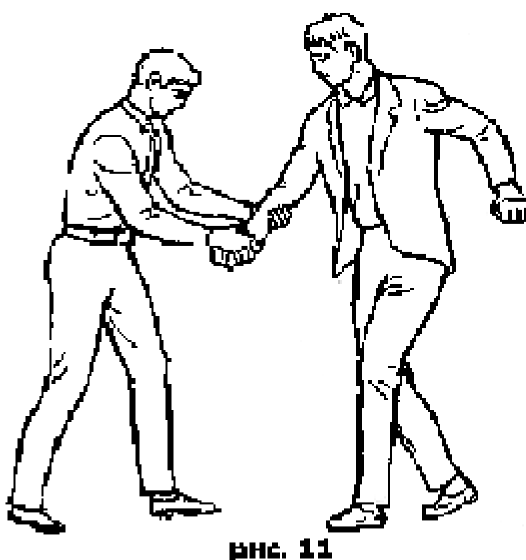


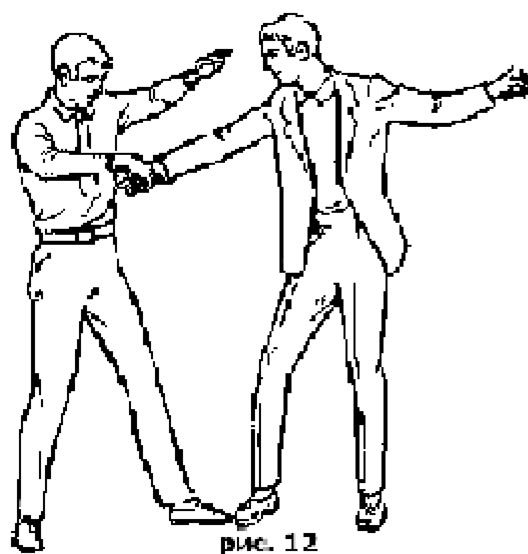

рис. 9

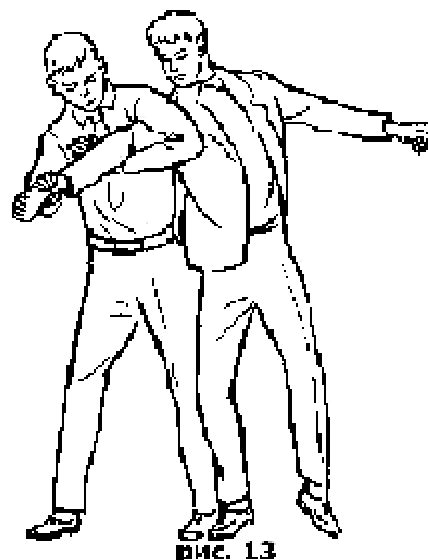
ЗАЩИТА ОТ УДАРА КУЛАКОМ СБОКУ

Нападающий наносит правым кулаком (в кулаке может быть в кастет) удар сбоку в лицо. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево и подставьте левое предплечье навстречу ударяющей руке (рис. 10). Развернув левую ладонь кнаружи, обхватите пальцами предплечье нападающего. Сильным дугообразным движением левой руки влево-вниз, затем вправо опустите руку нападающего вниз и захватите ее правой кистью за внутреннюю часть запястья (рис. 11). Сделайте двумя руками рывок за захваченную руку с расчетом, чтобы нападающий выставил вперед правую ногу, и продолжайте правой рукой тянуть за запястье так, чтобы он перенес тяжесть тела на эту, выставленную ногу (рис. 12). Левой рукой обхватите сверху плечевую часть правой руки нападавшего и прижмите свою ладонь к груди. Левую ступню поставьте рядом с правой ступней нападавшего и, поворачивая его правую руку ладонью вверх к себе, перегибайте ее в локтевом суставе через свое левое предплечье (рис. 13).


рис. 10


рнс. 11





ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОЖОМ

В зависимости от того, как нападающий держит нож, может последовать несколько вариантов опасных ударов. Если лезвие ножа, взятого за рукоятку, отходит от большого пальца (рис. 14), то удары ножом будут сбоку и снизу.

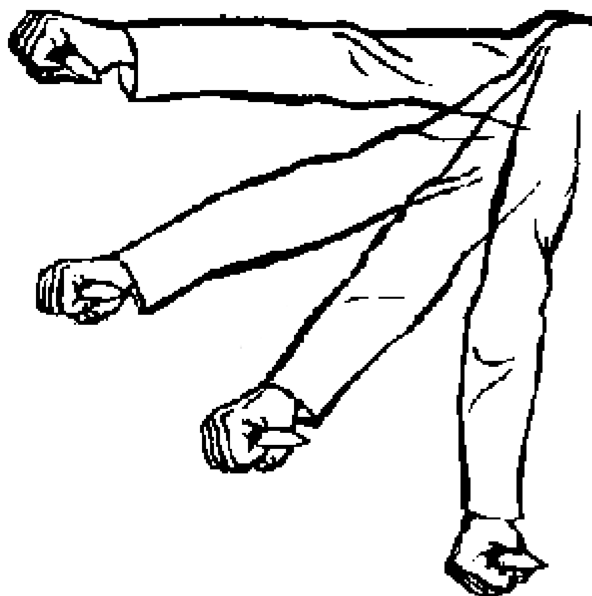
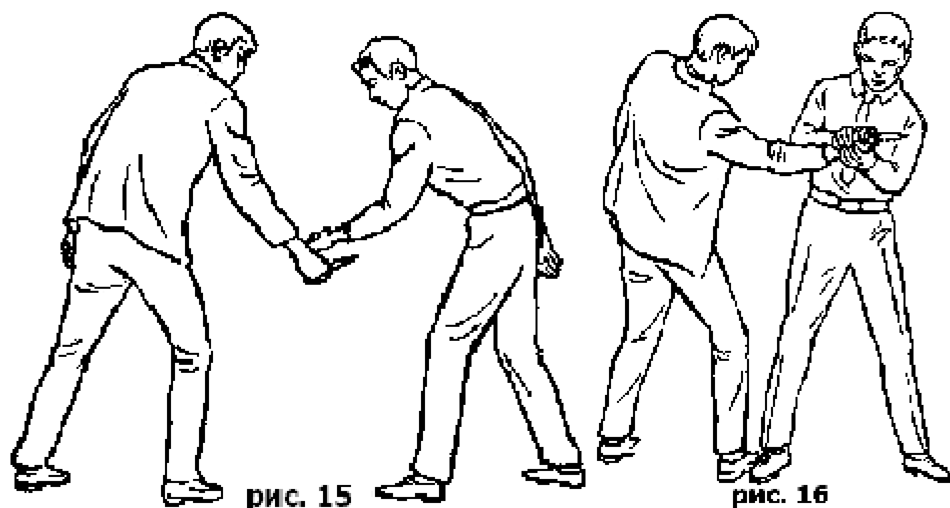
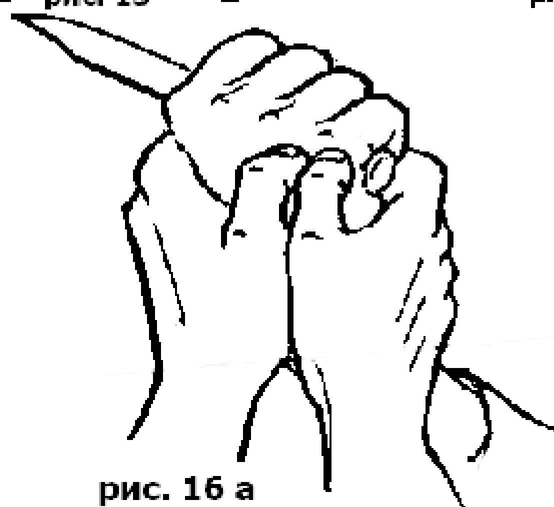


Рис. 14

ЗАЩИТА ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ

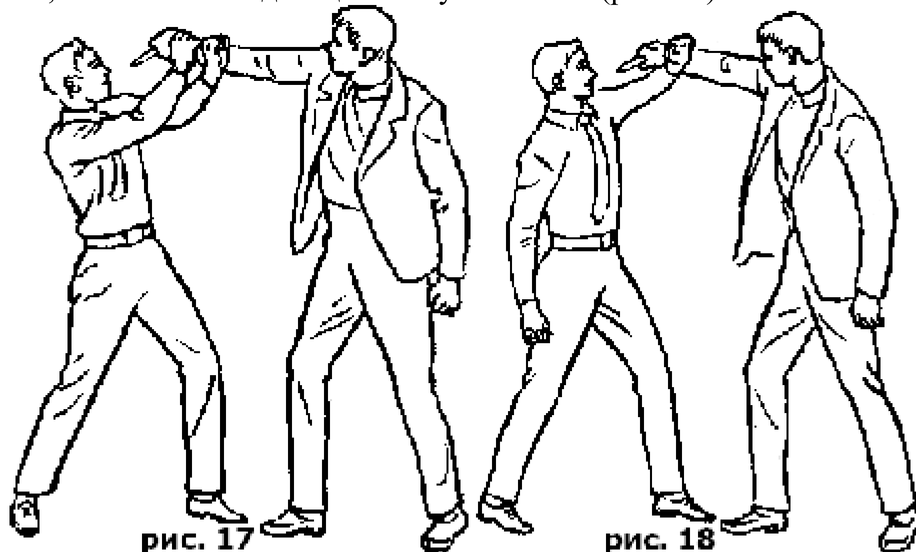
Нападающий наносит удар ножом снизу в живот. Сделайте левой ногой шаг вперед-влево, одновременно повернув туловище и левый носок вправо. Ударом предплечья левой руки сверху-вниз по предплечью нападающего остановите продвижение ножа (рис. 15). Обхватите двумя кистями кисть, держащую нож, и выкручивайте ее наружу, направляя ладонью к земле. При выкручивании кисти плечо и предплечье правой руки нападающего должны находиться под углом в 90 градусов (рис. 16 и 16а).

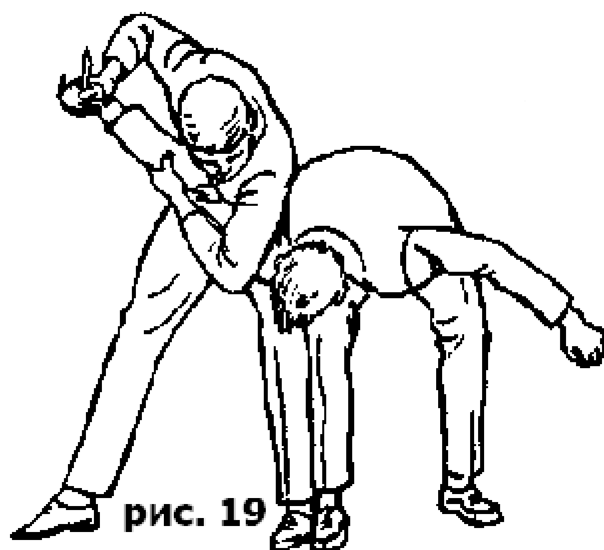

рис. 15 рис. 16


рис. 16 а

ЗАЩИТА ПРЕДПЛЕЧЬЕМ ОТ УДАРА НОЖОМ СБОКУ

Нападающий правой рукой наносит удар ножом сбоку в шею. Сделайте левой ногой выпад вперед-влево и остановите левым предплечьем надвигающееся на вас предплечье (рис. 17). Правой кистью захватите правое запястье (с частью кисти) сверху (рис. 18), предплечье — левой кистью снизу. Поверните захваченную руку внутрь, захватите ее под плечо (как описано в защите от захвата за горло). Перегибая локоть и дожимая кисть, заставьте нападающего отпустить нож (рис. 19).


рис. 17 рис. 18



ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ СНИЗУ

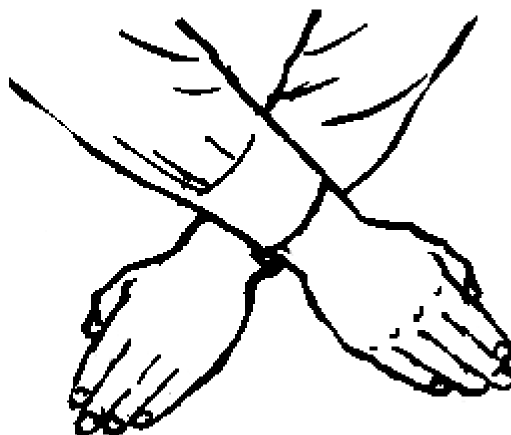


Рис. 20

Нападающий правой рукой наносит удар ножом снизу в живот. Сделайте шаг левой ногой назад, подберите живот и скрещенным предплечьем (рис. 20 — правое сверху) остановите надвигающееся на вас предплечье (рис. 21). Оттесняя левым предплечьем правое предплечье нападавшего, правой кистью потяните на себя плечевую часть (рис. 22). Продвигая левым предплечьем правое предплечье нападающего за его спину, захватите своей левой кистью его локтевой сустав (рис. 23). Поставьте левую ступню рядом с правой ступней нападающего и прижмите его к своей левой ноге. Нож отберите дожимом кисти по естественному сгибу (рис. 24).

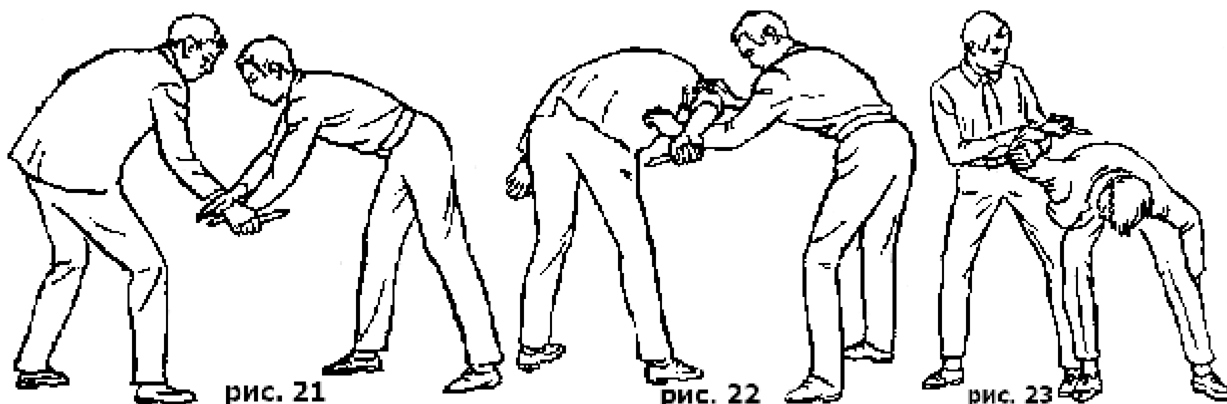




рис. 24